



## BEZPEČNOSŤ DIEŤAŤA VO VIRTUÁLNO M PROSTREDÍ-ODPORÚČANIA PRE RODIČOV

Mnoho rodičov sa spolu so svojimi deťmi kvôli hrozbe koronavírusu ocitlo v dobrovoľnej domácej karanténe. Deti rozličného veku trávia určitú časť dňa pri počítačoch, tabletoch, mobilných telefónoch. Teraz je práve ten správny čas, kedy by rodičia mali venovať zvýšenú pozornosť aktivitám dieťaťa vo virtuálnom prostredí. Oboznamovanie detí s netiketou (zásady slušného správania na internete) by malo byť súčasťou výchovy v rodine. Nie je postačujúce dieťa naučiť používať počítač, dôležitá je aj **bezpečnosť dieťaťa** vo virtuálnom prostredí. Komunikácia medzi rodičmi a deťmi by mala byť základom prevencie kyberšikanovania a rizikového správania na internete. Dôležitý je záujem rodičov o to, čo deti robia na počítači, s kým si píšú a aké stránky navštevujú.

### Odporúčania pre rodičov:

1. Venujte zvýšenú pozornosť dĺžke času, ktoré dieťa denne trávi pri používaní informačno-komunikačných technológií. Mnoho rodičov si myslí, že deťom stačí limitovať čas pri počítači alebo tablete. Odborníci však hovoria o limitovaní času pri všetkých obrazovkách, teda aj vrátane televízie a smartfónu. Podľa [www.eduworld.sk](http://www.eduworld.sk) je limitovanie času podľa veku dieťaťa nasledovné:
  - 1 – 3 roky – 10 – 15 minút za prítomnosti rodiča;
  - 3 – 6 rokov – 30 minút so zapojením rodičov;
  - 6 – 10 rokov – na voľné hranie postačuje 30 – 40 minút (okrem práce na počítači, ktorá je súčasťou domácej úlohy);
  - 10 – 15 rokov – 1 hodina denne by mala byť postačujúca. Extra čas navyše je možné vyhradiť cez víkend, kedy sa dieťa nevenuje školským povinnostiam vyžadujúcim prípravu pri počítači.
- Stredná škola – priemerne 2 hodiny denne by mali stačiť.

V tomto bode je nevyhnutné pripomenúť dôležitosť osobného príkladu rodiča. To, čo rodič robí, platí na deti oveľa viac ako to, čo rodič hovorí.

2. Nezakazujte používanie technických vymožeností, ale vysvetlite dieťaťu zásady bezpečného používania internetu (nezverejňovať osobné údaje – poučiť dieťa, čo všetko sú osobné údaje; vytvorenie bezpečného hesla – bezpečné heslo je zložené z malých a veľkých písmen, číslíc a znakov; dbať na odhlasovanie zo stránky, chrániť si svoju identitu, nenadväzovať žiadny kontakt s cudzími osobami, neotvárať stránky s nevhodným obsahom, dôkladne zvažovať zverejňovanie fotografií a videí).
3. Vystríhajte deti pred nebezpečenstvom osobného stretnutia s ľuďmi, s ktorými sa zoznámili cez internet alebo mobil.
4. Všímajte si správanie dieťaťa pri používaní elektronického zariadenia, jeho neobvyklé reakcie na vašu prítomnosť.
5. Zbystrite pozornosť, ak dieťa vo vašej prítomnosti náhle vypína zariadenie, je nervózne, podráždené, smutné, depresívne, plačlivé, uzavreté, alebo sa naopak pri čítaní správ neprímerane zabáva a nechce prezradiť, čo robí na počítači. Može sa jednať o kyberšikanovanie, vaše dieťa môže byť obeť alebo útočník.
6. Nadstavte si rodičovský zámok a uzamknite stránky nevhodné pre dieťa.
7. Poučte dieťa o rôznych formách kyberšikanovania (urážanie, nadávanie, vyhrážanie, obťažovanie, zastrasovanie, vydieranie, šírenie nepravdivých a osobných informácií...bližšie informácie nájdete napr. na stránke [www.kybersikanovanie.sk](http://www.kybersikanovanie.sk)).
8. V prípade kyberšikanovania vášho dieťaťa uložte (prípadne vytlačte) všetky správy, komentáre, fotografie – poslúžia ako dôkaz pri vyšetrovaní.
9. Pokúste sa zistiť agresora, ak je agresor zo školy, ktorú navštevuje vaše dieťa, kontaktujte riaditeľa školy, prípadne rodičov útočníka.
10. Získajte si dôveru dieťaťa a uistite ho, že môže prísť za vami s akýmkoľvek problémom, v prípade potreby poskytnite dieťaťu pomoc a ochranu.
11. Denne sa aktívne zaujímajte o dieťa, jeho zážitky, problémy.
12. Nezabúdajte, že rodič je pre dieťa vzorom aj v spôsobe trávenia voľného času, potrebné je dieťa podporovať v aktívnom a kvalitnom trávení voľného času, podporovať a povzbudzovať ho pri rozvoji koníčkov.
13. Pamätajte na riziko vzniku závislosti pri nekontrolovanom používaní technologických zariadení.

14. Vštepujte dieťaťu hodnoty nevyhnutné pre zdravý vývin, vyhovujúce medziľudské vzťahy a začlenenie do spoločnosti – schopnosť empatie, dodržiavanie pravidiel, zodpovednosť za svoje skutky, úctu, čestnosť, slušnosť, prosociálne správanie a podobne.

Spracovala: PhDr. Alena Miklušová  
sociálna pedagogička CPPPaP